

برنامج إرشاد جمعي لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب الأيتام

الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي
٢٠٢٠/١٤٤١هـ

إعداد المرشد الطلابي
عبدالله السعيد

اهداء لكل معلم ومعلمه
ولجميع منسوبي ومنسوبات الإرشاد الطلابي

المقدمة :

جاءت تعاليم الإسلام حائه على رعاية ومعاملة اليتيم معاملة طيبه، مراعاة لنفسيته لأنه حين فقد أباه شعر بالحاجة إلى من يحميه، ويقوي عزيمته، وأصابه شيء من الذل والانكسار، وقد كان يجد في أبيه داعياً حانياً، ملبياً لما يريد، فلما فقدوه وشعر بالوحشة فكان لا بد من التعويض عليه لئلا ينشأ منطوياً منعزلاً، سيء النظرة للناس، كما أن حاجات الأيتام لا تقتصر على جوانب الرعاية المالية والاجتماعية فحسب بل تتعداها إلى أمور نفسية خاصة، لأنهم أكثر من غيرهم تأثراً بالمحيط الذي يعيشون به بعد فقدهم آباءهم ومن تلك الحاجات:

١. **الحاجة إلى المحبة والحنان:** لقد فقد الطفل اليتيم والده، أي أنه فقد منبع العطف الحقيقي والمحبة الصادقة، ويجب تلبية حاجته المختلفة، بأن يعامل بكل لطف وعطف.

٢. **الحاجة إلى التعلق والتبعية:** ومعنى ذلك أن الطفل الفاقد لوالدته بحاجة إلى من يناديها بكلمة أمه، وخاصة عندما يكون مريضاً ويحتاج إلى مراقبة وعناية أكبر، أو أثناء النوم ويبدأ بالبحث عن والدته أو لغرض قضاء إحدى حوائجه.

٣. **الحاجة إلى المواساة:** الطفل بحاجة إلى من يستمع لآلامه ويهتم بشكواه ومعاناته التي تواجهه في مختلف الأمور، وخاصة أن اليتيم بحاجة إلى إضفاء حالة من الهدوء والسكينة عليه.

٤. **الحاجة إلى الضبط والسيطرة:** يجب أن لا تصبح معاملة اليتيم بالعطف والحنان سبباً لأن يشعر بأنه قادر على فعل أي عمل يريده، أو شعوره بعدم المراقبة والمتابع، فالأساس في معاملة اليتيم مراعاة الله فيهم ومعاملتهم كالأبناء، ولكن مع ضبط تصرفاتهم ومراقبتهم ومتابعتهم.

٥. **الحاجة إلى التأكيد:** إن الأيتام وبسبب المعضلة الخاصة التي يعانون منها من المحتمل أن يفقدوا العزة والثقة بأنفسهم، وضرورة التربية تستوجب بأن يصار إلى تهيئة مناخ إعادة بناء شخصيتهم، لكي يستعيدوا الثقة بأنفسهم، ويرون لأنفسهم أهمية ومكانة تليق بهم، حتى لا يكونوا عرضة للانحراف والخطر.

٦. **الحاجة إلى المداراة:** يجب مداراة اليتيم، كما يجب عدم جرح مشاعره أثناء تربيته كما هو الحال عادة مع الأبناء، ويجب الأخذ في الحسبان قلبه الكسير ونعلم بأنه سريع البكاء.

كما وتعدّ الثقة بالنفس من أهمّ السمات الشخصية التي تُحدّد حياة الفرد وتوافقها مع ذاته ومع مجتمعه، بالإضافة إلى أنّها تعني تقبُّل القُدرات التي منحها الله للفرد والرضا بها، والتكيُّف معها، والقدرة على مُواجهة الظروف اليوميّة بكافّة أنواعها بفاعليه أكثر؛ فالثقة بالنفس تُضيف للفرد إحساساً بالاعتزاز، والافتخار بمهاراته وكفاءاته.

ويمكن تعريف الثقة بالنفس على أنها مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة اليومية.

الهدف العام من البرنامج :

- رفع مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب الأيتام.

الفيئات الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

الحوار والمناقشة - العمل التعاوني - و فيئات الإرشاد النفسي والتي تتمثل في:

١- الاقتداء أو النمذجة: ويصبح أكثر فاعلية في تعلم السلوكيات الحركية ويتضمن الانتباه والاحتفاظ، وإعادة إنتاج ما احتفظ به الطالب.

٢- تمثيل الأدوار: وهو أكثر فنيات التدريب شيوعاً.

٣- نزع الهيبة والخوف: الذي يساعد على توكيد ذاته مع الآخرين.

٤- التلقين: والذي يقوم بوصف الاستجابة التوكيدية.

٥- الواجبات المنزلية: للتأكيد على عملية التعلم.

النظرية النفسية التي يقوم عليها بناء البرنامج العلاجي:

يمكن الاستعانة ببعض النظريات مثل النظرية المعرفية، والنظرية السلوكية التي يركز اهتمامها على تعديل السلوك في التعلم وتنميته.

أدوات الجلسات:

جلسات الإرشاد الجمعي: والتي يتم فيها مناقشة الطلاب والحوار معهم.

الإذاعة المدرسية: من خلال بعض الكلمات الإذاعية والفعاليات أثناء الطابور الصباحي.

المجلات واللوحات الإرشادية.

المحاضرات والندوات التي تلقى داخل الفصل الدراسي.

الأهداف الإجرائية:

١- تقديم تعريف واضح ومتكامل حول طبيعة البرنامج وأهدافه وأهميته.

٢- مساعدة التلاميذ على التعرف على السبل والطرق السليمة لتنمية الثقة بالنفس .

٣- تدريب التلاميذ المشاركين على الاعتماد على النفس .

عدد الجلسات التدريبية:

يحتوي البرنامج المقترح على (٦) جلسات، مدة كل جلسة () دقيقة، وتوزع الجلسات بواقع جلستين في كل أسبوع.

الجلسة الأولى

اليوم	التاريخ	
مكان / زمن الجلسة	عدد الاعضاء	

هدف الجلسة : تعارف بين الطلاب الأيتام مع المرشد الطلابي.

محتوى الجلسة :

تعريف كل طالب بنفسه (الاسم وفصل).

الاتفاق على مواعيد الجلسات القادمة.

تحديد مكان الجلسات القادمة.

تقديم مفهوم عام عن موضوع جلسات البرنامج وأهدافها.

الجلسة الثانية

اليوم	التاريخ	
مكان / زمن الجلسة	عدد الاعضاء	

هدف الجلسة : التعرف على مفهوم الثقة بالنفس وأسباب ضعف الثقة بالنفس.

محتوى الجلسة :

الثقة بالنفس: هي نوعٌ من الأمان الداخلي المُمَنَّهَج والمَدْرُوس يَعْتَمِد على ثقة الفرد باستعداداته وإمكاناته ومهاراته، ومدى تَمَكُّنه من تنفيذ أهدافه وثقته الذاتية بإمكانية تحقيقها، وبالتالي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

ومن المُمَكَّن تعريفها أيضاً بأنها إدراك الفرد لقدراته ومؤهلاته وثقته في إمكانية توظيفها في مواجهة المشكلات والعوائق التي يُصادفها بشكل فعّال وبنّاء، بالإضافة إلى الاستجابات المتوازنة والتوافقية خلال تَعَرُّضه للمُثَبِّرات المختلفة، كما أنّ الثقة بالنفس تُعبّر عن الرضا والتقبل الذاتي والمجتمعي للفرد وإدراك الآخرين لقدراته وكفاءته. أسباب ضعف الثقة بالنفس:

هناك عدة أسباب تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، من أبرزها:

- ١- تكرار الشخص بعض الكلمات ذات التأثير السلبي عليه مثل: أنا إنسان فاشل، أو شخص غير ناجح،
- ٢- تركيز الشخص على مواطن الضعف في شخصيته، وتعزيز فكرة أنّ جميع الناس يرونها فيه، ويراقبون، وينتظرون منه خطأً.

٣- الجو الأسري السيء الذي يعيشه الشخص، حيث تعد الأسرة أهم العوامل التي تلعب دوراً كبيراً في بناء شخصيته، وبذلك فالطفل الذي ينشأ في جو أسري يسوده التوتر، والخوف، والمسبات، والشتائم، فإن ذلك يجعل منه إنساناً متردداً وخائفاً باستمرار.

٤- مرور الإنسان بظروف صعبة، أو تعرضه لصدمات في إحدى مراحل حياته، فهي تترك أثراً سلبياً كبيراً على ثقة الشخص بنفسه.

٥- ضعف التحصيل الدراسي الذي بدوره يقف مانعاً أمام تحقيقه طموح الإنسان، وما يرغب به.

الانتهاء من الجلسة:

عمل ملخص لأهم الاسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، وكتابتها على لوحة تعلق في غرفة التدريب.

واجب بيتي:

كتابة أهم الأسباب التي تضعف الثقة بالنفس من وجهة نظر الطالب اليتيم نفسه.

الجلسة الثالثة

اليوم	التاريخ	عدد الاعضاء	مكان / زمن الجلسة

هدف الجلسة: التعريف على الثقة بالله تعالى، وأهميتها في الحياة وكيفية تقويتها وتعزيزها.

محتوى الجلسة :

١- الثقة بالله.. تجدها في سيدنا إبراهيم عليه السلام عندما أُلقي في النار.. فقال بعزة الواثق بالله: حسبنا الله ونعم الوكيل.. ف جاء الأمر الإلهي: يا نار كوني برداً وسلاماً على إبراهيم.

٢- الثقة بالله.. تجدها في هاجر عندما ولى زوجها وقد تركها في واد غير ذي زرع. صحراء قاحلة وشمس ملتهبة ووحشة.. قائلة: يا إبراهيم لمن تتركنا.. قالتها فقط لتسمع منه كلمة يطمئن بها قلبها.. فلما علمت أنه أمر إلهي قالت بعزة الواثق بالله.. إذا لا يضيعنا فجر لها ماء زمزم وخذل سعيها. ولو أنها جزعت وهرعت لما تنعمنا اليوم ببركة ماء زمزم.

٣- الثقة بالله.. تجدها في أولئك القوم الذين قيل لهم.. إن الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم.. ولكن ثقتهم بالله أكبر من قوة أعدائهم وعدتهم.. فقالوا بعزة الواثق بالله: حسبنا الله ونعم الوكيل.. فانقلبوا بنعمة من الله وفضل لم يمسسهم سوء.

٤- الثقة بالله.. تجدها في ذلك الذي مشى شامخاً معتزلاً بدينه.. هامته في السماء.. بين قوم طأطأوا رؤوسهم يخشون كلام الناس.

٥- الثقة بالله.. نعيم بالحياة.. طمأنينة بالنفس.. قرة العين.. أنشودة السعداء.

وتكون ثقة العبد بربه من خلال ثقته بقدرة الله تعالى على استجابة دعائه، وقد وردت نصوص دينية كثيرة تبين ضرورة التزام المسلم بالدعاء، والثقة باستجابة الله وتبليته، إذ يقول تعالى في كتابه: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ) (البقرة: ١٨٦).

ولا بد من اعتقاد أن القوة جميعاً لله سبحانه وتعالى، ولا يجري في الكون إلا ما يريد، ولا يجري شيء ولا يقع إلا لحكم يريد لها سبحانه، ولا يدري الإنسان ماذا يترتب على الأمور

الانتهاء من الجلسة :

عمل ملخص لأهمية الثقة بالله تعالى.

واجب بيتي :

ذكر بعض الآيات من القرآن الكريم تدعو المؤمن إلى التوكل على الله تعالى، والأخذ بالأسباب.

الجلسة الرابعة

اليوم	التاريخ
مكان / زمن الجلسة	عدد الاعضاء

هدف الجلسة : التدريب على مهارة المواجهة وتحمل المسؤولية.**محتوى الجلسة :**

عندما يتحمّل المرء المسؤولية الكاملة عن حياته يصبح حراً تماماً، فيتمكّن من اتّخاذ القرارات في حياته والقيام بالأمر التي يرغب بها أو عدم القيام بما لا يحبه، وسيتعلّم من أخطائه ويتحمّل عواقب أفعاله، ويشار إلى وجود عدة نتائج إيجابية تندرج تحت تحمّل المسؤولية، وهي:

- 1- الثقة بالنفس واحترام الذات: عندما يصبح الشخص مسؤولاً عن حياته وخياراته يدفعه ذلك لأن يكون واثقاً من نفسه أكثر، وتزيد قدرته على رسم مسار حياته بنفسه وشعوره بامتلاك مصيره؛ وهو شعور رائع يعطي قوة للإنسان.
- 2- التوقّف عن الخوف: بمجرد اكتساب الشخص المزيد من الثقة تتقلّص الأفكار السلبية لديه، ويتوقف عن الشعور المستمر بالخوف، سواءً كان الأمر خوفاً من الرفض، أم من الفشل، أم من حكم الآخرين عليه.
- 3- التحكم والسيطرة: يستطيع من يتحمّل مسؤولية حياته وقراراته أن يكون القائد الأول لحياته، ويستطيع التحكم والسيطرة على الأحداث، واتّخاذ القرارات التي تخصّه دون تدخّل من أحد.
- 4- عدم إلقاء اللوم على الآخرين، ومواجهة المشكلة التي تعترض طريقة.

الانتهاء من الجلسة :

عمل ملخص لفوائد تحمّل المسؤولية.

واجب بيتي :

يكتب الطالب كيف يتحمل المسؤولية في المدرسة.

الجلسة الخامسة

اليوم	التاريخ	عدد الاعضاء	مكان / زمن الجلسة

هدف الجلسة : مهارة حل المشكلات.**محتوى الجلسة :**

اتباع نظام حل المشكلات من خلال تحديد المشكلة، وأسبابها، ونتائجها، والبحث عن حلول يمكن القيام بها، والعثور على الأشياء التي قد تكون قابلة للتغيير، وإيجاد طريقة للتعامل مع الأمور التي لا يمكن تغييرها، ويتمثل أسلوب حل المشكلات بالآتي:

١. الشعور بالمشكلة :

وهذه الخطوة تتمثل في إدراك معوق أو عقبة تحول دون الوصول إلى هدف محدد مثل (مشكلة الضعف باللغة الإنجليزية).

٢. تحديد المشكلة :

هو ما يعني وصفها بدقة مما يتيح لنا رسم حدودها وما يميزها عن سواها مثل (ضعف في المحادثة).

٣. تحليل المشكلة :

التي تتمثل في تعرف الفرد / الطالب على العناصر الأساسية في مشكلة ما ، واستبعاد العناصر التي لا تتضمنها المشكلة مثل (قلة المفردات لدى الطالب، ضعف في لفظ الكلمات، الخوف من التحدث باللغة الإنجليزية، عدم تجربة الحديث باللغة الإنجليزية).

٤. جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة :

وتتمثل في مدى تحديد الفرد / الطالب لأفضل المصادر المتاحة لجمع المعلومات والبيانات في الميدان المتعلق بالمشكلة. مثل (ضعف التأسيس، عدم الممارسة، عدم حب اللغة الانجليزية، اسباب عضوية اعاقه معينة كضعف النظر، أو مشكلة بالسمع، أو مشكلة بالنطق).

٥. اقتراح الحلول :

وتتمثل في قدرة الطالب على التمييز والتحديد لعدد من الفروض المقترحة لحل مشكلة ما. مثل (عمل دورات في مراكز متخصصة، الاستماع للغة، التحدث مع الزملاء، التحدث مع الأهل، التحدث مع المعلم، التحدث الذاتي).

٦. دراسة الحلول المقترحة دراسة نافذة :

وهنا يكون الحل واضحاً ، ومألوفاً فيتم اعتماده ، وقد يكون هناك احتمال لعدة أبدال ممكنة ، فيتم المفاضلة بينها بناءً على معايير نحددها .

٧. الحلول الإبداعية :

قد لا تتوفر الحلول المألوفة أو ربما تكون غير ملائمة لحل المشكلة ، ولذا يتعين التفكير في حل جديد يخرج عن المألوف ، وللتوصل لهذا الحل تمارس منهجيات الإبداع.

الانتهاء من الجلسة :

تحديد العلاقة بين أسلوب حل المشكلات وتنمية الثقة بالنفس (ظهور مشكلة عند الطالب بدون حل، سوف تؤدي لشعورة بعدم مقدرته على مواجهة هذه المشكلة، وتقد تؤدي إلى شعوره بعدم القدرة على مواجهة مشكلات مشابه، وبالتالي تؤثر سلبا على الثقة بالنفس).

واجب بيتي :

عمل ملخص لأسلوب حل المشكلات.

الجلسة السادسة والاخيرة :

مراجعته جميع الجلسات ومعرفة النتائج التي تحققت وهل حققت الجلسات الاجرائية لها ثم وضع التوصيات والمقترحات، مع شكر الطلاب على الالتزام بالبرنامج، وتقديم معززات معنوية ومادية للطلاب المشاركين.